

Almacenamiento de la Leche Materna

LECHE FRESCA

- ◆ La leche que se saca el mismo día se puede juntar para tener la cantidad suficiente para una comida. Enfríe la leche lo antes posible. Puede mantenerla a temperatura del medio ambiente hasta por 4 horas.
- ◆ Si va a usar la leche durante 2 días, manténgala en el refrigerador. Si toma más tiempo en usarla, debe congelarla.
- ◆ Si guarda la leche en una hielera con hielo artificial, use la leche en 24 horas.
- ◆ Caliente la leche moviéndola suavemente bajo el chorro de agua caliente
- ◆ Evite usar el horno de microondas, puesto que puede causar quemaduras a la boca y puede dañar la leche.

LECHE CONGELADA

- ◆ Congele la leche en botellas de vidrio o de plástico o en bolsas para leche materna.
- ◆ Si necesita almacenar una cantidad pequeña, puede ponerla en cubos de hielo. Guarde los cubos en una bolsa para congelador.
- ◆ Marque la leche con la fecha de cuando se la sacó.
- ◆ Puede agregar leche enfriada a la leche congelada y así aumentar la cantidad.
- ◆ Use la leche en 3 meses si tiene un congelador que auto descongela.
- ◆ Use la leche en 6 meses si es un congelador de cero grados o congelador normal.
- ◆ Descongele la leche bajo el chorro de agua caliente, moviéndola suavemente.
- ◆ Mantenga la leche descongelada en el refrigerador.
- ◆ Una vez descongelada debe de usarla en 24 horas.

DEBE SABER...

- Lávese las manos con agua y jabón antes de bombearse o cuando prepare las botellas.
- Guarde la leche en porciones individuales de 2 a 4 onzas. También en porciones de 1 onza extra para cuando el bebé quiera más.
- No llene demasiado los recipientes.
- Si el bebé no se acaba la leche servida para una comida, debe desecharla en 2 horas.

Para mas información llame al:

Adaptado del
Departamento de Salud
de Arkansas Programa
de WIC.